Gabriela Bărbulescu
Angelica Sima
Cristina Sima
Claudia Ștefan

Dezvoltare personală

Clasa a II-a

Semestrul I

Manual realizat în conformitate cu programa școlară pentru disciplina *Dezvoltare personală*, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, aprobată prin OMEN nr. 3418/19.03.2013

Asociația Telefonul Copilului
116 111
TELEFONUL COPILULUI
www.telefonulcopilului.ro

LITERA

Acest manual este proprietatea Ministerului Educației și Cercetării Științifice.

Manualul școlar a fost aprobat prin Ordinul ministrului Educației Naționale și Cercetării Științifice nr. 3054/12.01.2016 și este realizat în conformitate cu programa școlară aprobată prin OMEN nr. 3418/19.03.2013.

Manualul este distribuit elevilor în mod gratuit, atât în format tipărit, cât și digital, și este transmisibil timp de patru ani școlari, începând cu anul școlar 2015–2016.

Inspectoratul școlar .....

Școala/Colegiul/Liceul .....

ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT:

Anul	Numele elevului	Clasa	Anul școlar	Aspectul manualului*			
				format tipărit		format digital	
				la primire	la predare	la primire	la predare
1							
2							
3							
4							

* *Pentru precizarea aspectului manualului se va folosi unul dintre următorii termeni: nou, bun, îngrijit, neîngrijit, deteriorat.*

- Cadrele didactice vor verifica dacă informațiile înscrise în tabelul de mai sus sunt corecte.
- Elevii nu vor face niciun fel de însemnări pe manual.

Dezvoltare personală. Manual pentru clasa a II-a. Semestrul I
Gabriela Bărbulescu, Angelica Sima,
Cristina Sima, Claudia Ștefan
Referent științific: prof. Aurelia Stănculescu

Copyright © 2015 Grup Media Litera
Toate drepturile rezervate

LITERA®
Editura Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe
www.litera.ro

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Gabriela Nița, Mihaela Spurcaciu
Corector: Păunița Ana
Copertă: Vlad Panfilov
Tehnoredactare și prepress: Olimpia Bolozan, Banu Gheorghe

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

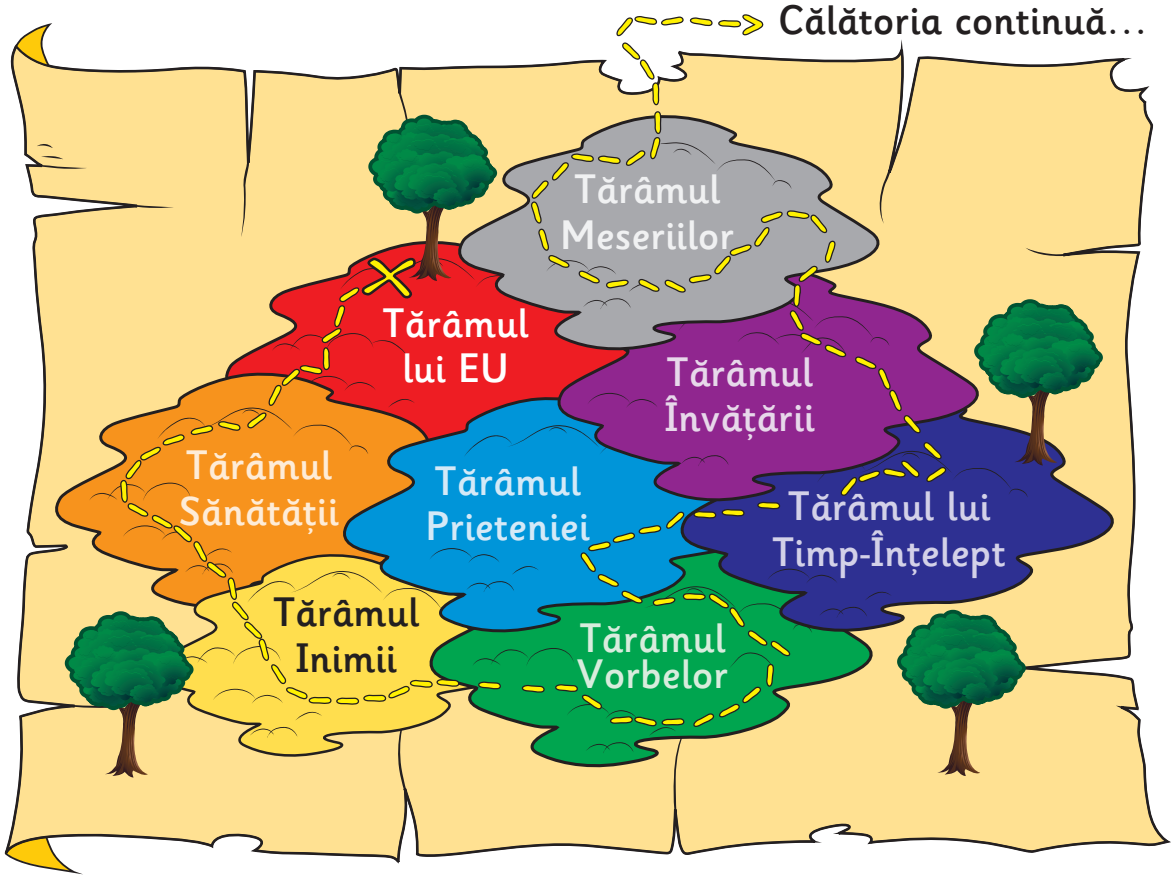
Dezvoltare personală: clasa a II-a/Gabriela Bărbulescu, Cristina Sima, Angelica Sima, Claudia Ștefan. - București: Litera, 2015
2 vol.
ISBN 978-606-33-0112-4
Semestrul 1. - 2015. - ISBN 978-606-33-0110-0

I. Bărbulescu, Gabriela
II. Sima, Cristina
III. Sima, Angelica
IV. Ștefan, Claudia

159.9(075.33)

*Bine ai venit în **Regatul Copilăriei**!*
Ne așteaptă un drum lung, plin de peripeții.
Vom întâlni spiriduși și vrăjitoare, regi și zâne!
Ne vom juca și vom descoperi tărâmuri doar de noi știute! Vom primi chei magice și vom deschide porți în labirint! Și peste un an, când vom fi mai mari și mai înțelepți, vom continua călătoria spre alte tărâmuri …

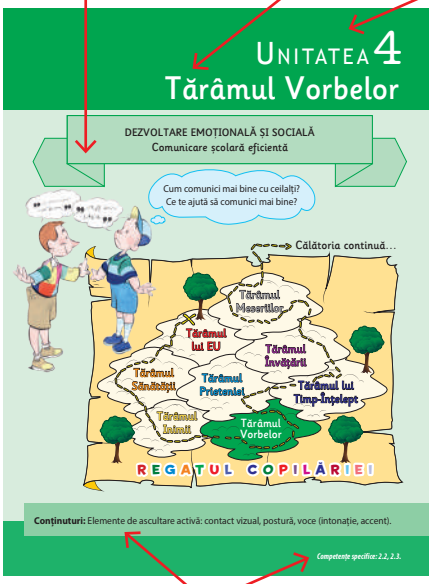
REGATUL COPILĂRIEI

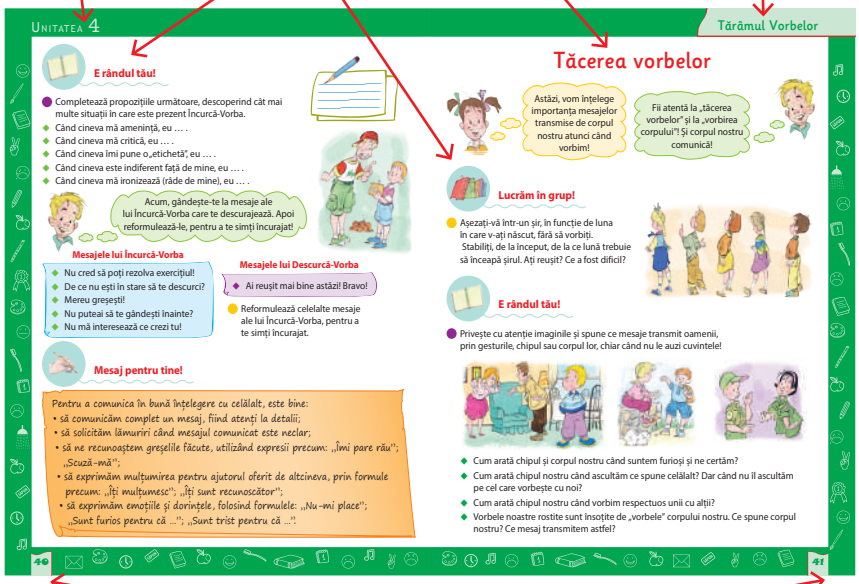


Îți prezint manualul de Dezvoltare personală. Sunt sigură că ești nerăbdător să îl parcurgi…

Ai dreptate! Abia aștept să străbatem împreună Regatul Copilăriei.

Informații pentru profesori — **Numele unității** — **Numărul unității** — **Rubrici** — **Titlul lecției** — **Numele unității**





Informații pentru profesori — **Numărul paginii**

Competențe generale și specifice, conform programei școlare pentru disciplina **Dezvoltare personală**, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, aprobată prin OMEN nr. 3418/19.03.2013

1. Manifestarea interesului pentru autocunoaștere și a atitudinii pozitive față de sine și față de ceilalți

1.1. Stabilirea unor asemănări și deosebiri între sine și ceilalți, după criterii simple

1.2. Respectarea unor reguli de igienă personală

2. Exprimarea adecvată a emoțiilor în interacțiunea cu copii și adulți cunoscuți

2.1. Exprimarea emoțiilor de bază în situații variate

2.2. Utilizarea unor elemente de ascultare activă

2.3. Explorarea abilităților de relaționare cu ceilalți

3. Utilizarea abilităților și a atitudinilor specifice învățării în context școlar

3.1. Realizarea unui program zilnic de activități, cu sprijinul adulților

3.2. Prezentarea condițiilor (instrumente, persoane, contexte) care fac învățarea ușoară sau dificilă

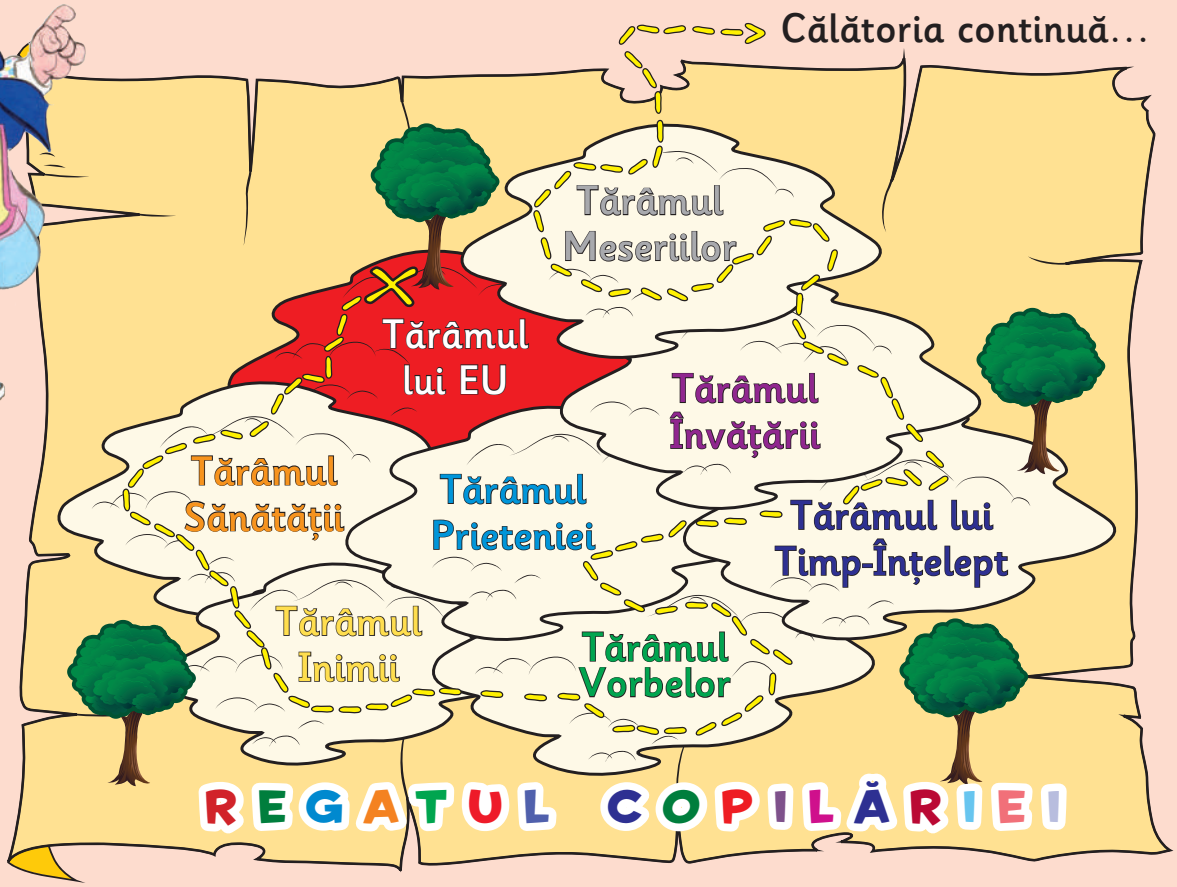
3.3. Prezentarea utilității unor meserii/profesii cunoscute

Unitatea 1
Tărâmul lui EU

AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți

Să începem călătoria prin Regatul Copilăriei. Suntem pe **Tărâmul lui EU**. Ce vezi când te uiți în oglindă? Îți place ce vezi? Ce ți-ar plăcea să vezi?



Conținuturi: Eu și ceilalți. Asemănări și deosebiri dintre sine și ceilalți după criterii simple: aspecte fizice, gen, vârstă, tipuri de vestimentație (sport, elegant, tradițional etc.). Diversitate. Fiecare este unic; diferențe individuale.

Competențe specifice: 1.1.

Călătoria începe… cu MINE

Bună! Eu sunt Ionel-Silviu. Am 8 ani și 3 luni, am părul blond și ochii căprui.

Bună! Eu sunt Ana-Alexia. Am 7 ani și 8 luni. Am două alunițe, părul șaten și ochii căprui.

E rândul tău!

- Desenează pe o foaie chipul tău și scrie câteva lucruri despre tine. Prezintă-te apoi colegilor. Gândește-te și spune: cine ești tu?

  Pune desenul în portofoliu.

- Găsește un gest prin care să îi saluți pe colegii tăi, apoi spune-le câteva calități ale tale!

  Poți începe cu: *„Ceea ce-mi place la mine este că …"*

Care e povestea numelui tău?

Numele meu este Ana-Alexia și toți mă strigă Alexia. Mama mi-a ales numele și mi-a spus că „Ana” înseamnă blândețe, iar „Alexia” vine de la numele grecesc Alexandros, care înseamnă protector al oamenilor.

Numele meu este Ionel-Silviu și toți de acasă și din clasă îmi spun Ionel. Și mie tot mama mi-a ales numele. Mi-a spus că „Ionel” semnifică dragoste și bunătate. „Silviu” vine de la cuvântul *silva*, care înseamnă pădure.

E rândul tău!

- Îți place numele tău? Știi ce înseamnă? Cine ți l-a ales? Mai sunt persoane în familia ta care au acest prenume?
- Desenează pe o foaie o oglindă. Scrie-ți sub oglindă numele cu litere mari de tipar. Folosește culorile tale preferate! Apoi împodobește fiecare literă!
- Completează desenul cu jucăria ta preferată, cu personajul iubit din desene animate sau cu jocul pe care-l îndrăgești cel mai mult.

Ai terminat? Pune desenul tău pe peretele din clasă. Vei realiza, împreună cu ceilalți colegi, *Galeria oglinzilor*!

Mesaj pentru tine!

Fiecare persoană este unică și valoroasă!

Eu sunt... EU

Știi? Dacă îmi pictez degetul cu cerneală și îl presez apoi pe foaie, se imprimă amprenta mea!

Am încercat și eu! Hei, amprenta mea e diferită de a ta!

E rândul tău!

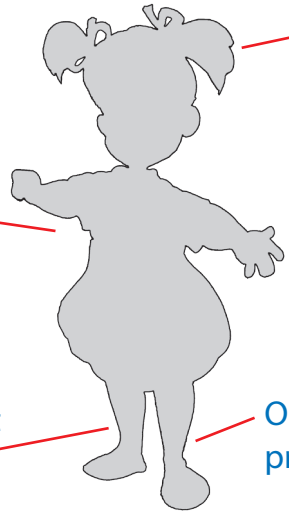
- Pictează-ți și tu degetul cu cerneală și presează-l pe o foaie albă! Ce observi? Compar-o cu amprentele colegilor tăi!

Mă întreb ce ne face unici pe fiecare dintre noi? Doar *amprenta** noastră?

**amprentă digitală* = urmă lăsată de degete pe o suprafață

Hai să încercăm și altceva! Ce-ar fi să desenăm conturul corpului? Și, pentru fiecare parte, să găsim acele calități care ne fac unici. Uite cum m-aș prezenta eu:

CE POT SPUNE DESPRE MINE ...



Sunt isteață și atentă, atunci când vreau.

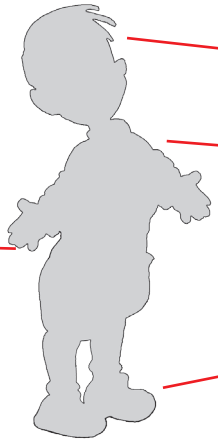
Sunt prietenoasă și grijulie.

Îmi place să pictez.

O activitate la care sunt bună este dansul.

O activitate care nu-mi iese prea bine este schiatul.

CE POT SPUNE DESPRE MINE ...



Sunt curios și isteț.

Sunt darnic și milos.

Îmi place să construiesc cu piese Lego.

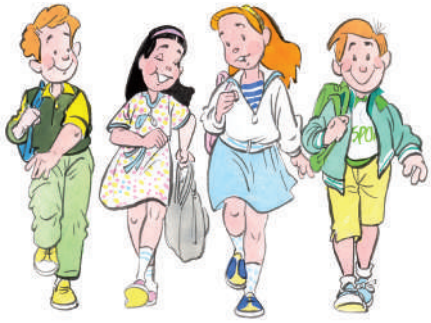
O activitate la care sunt bun este jocul de fotbal.

E rândul tău!

Completează enunțurile:

- Îmi place vârsta pe care o am pentru că … .
- Îmi place să fiu **fată/băiat**, pentru că … .
- Ceva ce n-am făcut niciodată, dar care mi-ar plăcea să fac este … .
- Un lucru care mi se pare greu de făcut este … .
- Un lucru pe care îl am în comun cu alți copii de vârsta mea este … .
- Un mod prin care sunt diferit de alți copii de vârsta mea este … .

Compară cu ce au scris colegii tăi. Ce observi?



Mesaj pentru tine!

Când învățăm să ne descoperim calitățile, punctele noastre tari sau punctele noastre slabe, aceasta ne ajută la dezvoltarea propriei persoane. Toate aceste însușiri ne definesc pe noi și ne fac să fim unici!

Plicul cu fapte bune

Îți propun să creăm un plic din hârtie și să introducem în el bilețele pe care să notăm faptele bune pe care le-am făcut.

Da, ai dreptate! Mă gândesc că ar trebui să arate… uite așa!

Eu i-am făcut cadou colegei mele de bancă un desen cu o balerină foarte drăguță, pentru că știu că și ei îi place baletul!

ALEXIA

Ieri, colegul meu de bancă și-a pierdut creionul preferat și a fost foarte trist! De aceea, m-am gândit să-i ofer un alt creion, pentru că am vrut să-i fac o bucurie!

IONEL

Iată câteva idei pentru bilețelele cu fapte bune!

Un lucru pe care îl fac pentru a-mi ajuta familia este …

O faptă bună pe care am făcut-o pentru fratele/sora mea este …

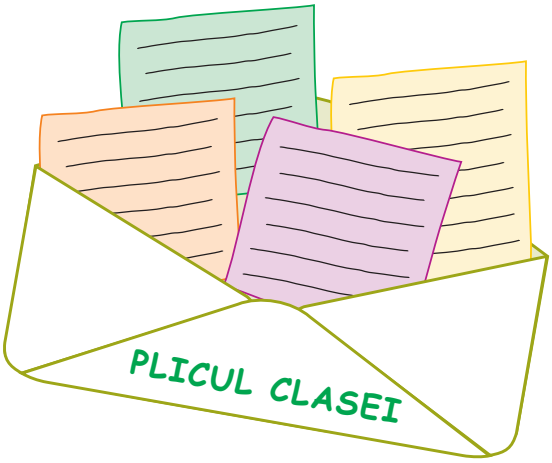
O faptă bună pe care am făcut-o pentru colegul meu este …

O faptă bună pe care am făcut-o pentru a păstra spațiul de lucru este …

Un lucru bun pe care l-am făcut pentru un prieten este …

E rândul tău!

- Adună bilețelele tale, timp de o săptămână, în *Plicul cu fapte bune*!
- Introdu în *Plicul clasei*, fără să îți scrii numele, câte un bilețel cu două dintre faptele tale bune secrete! Apoi tu și colegii tăi scoateți, pe rând, câte un bilețel din plic și încercați să ghiciți numele colegului care a făcut acea faptă bună secretă!
- Pune *Plicul tău cu fapte bune* în portofoliu.



Crezi că biletele scrise de colegii tăi te ajută să-i cunoști mai bine? Explică!

Lucrăm în perechi!

- Observă desenele și discută cu colegul tău despre comportamentele copiilor din imagini.

Mesaj pentru tine!

Faptele noastre bune înseamnă comportamentele noastre frumoase față de alții! Ceea ce vedem noi la alții și ceea ce văd alții la noi! Faptele bune ne leagă unii de alții prin niște fire invizibile! Dacă oferim bucurie, respect, primim înapoi bucurie și respect!

Mantia fermecată

Tot ceea ce facem, gândim și simțim spune ceva despre noi.

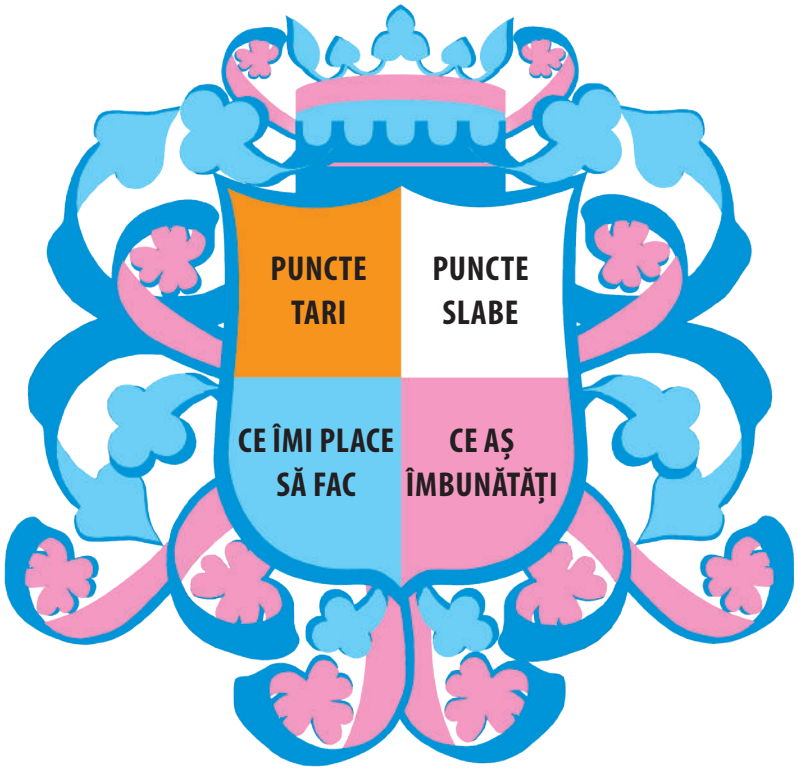
Toate acestea arată cine suntem noi cu adevărat, și cu puncte tari, și cu puncte slabe.

Punctele tari sunt însușiri individuale care te ajută să ai succes în ceea ce faci, de exemplu: hărnicia, sinceritatea, corectitudinea, abilitățile matematice, artistice sau sportive etc.

Punctele slabe sunt însușiri individuale pe care trebuie să le îmbunătățești, de exemplu: timiditatea, necunoașterea calităților personale, lipsa încrederii în tine, lipsa experienței etc.

E rândul tău!

- Scrie punctele tale tari și punctele tale slabe. Ce ți-ai dori să poți schimba?
- E important să îți cunoști punctele slabe? Explică!
- Dacă ai avea puteri de vrăjitor, care sunt primele trei lucruri pe care le-ai schimba la tine? De ce?
- Realizează pe o foaie blazonul personal, după modelul alăturat.



Tot ce știm despre noi formează o **mantie *protectoare****.
Iată cum ar putea arăta:

*protector = care te apără

Ceva din comportamentul meu care îmi aduce bucurie, mulțumire (un punct tare)

Ceva care îmi place mai puțin la mine (un punct slab)

Ceva ce pot face bine

Ceva la care nu mă descurc foarte bine

Ceva de care îmi este teamă

Un domeniu în care am progresat față de anul trecut

Un lucru de care sunt entuziasmat că îl voi face sau că îl voi învăța

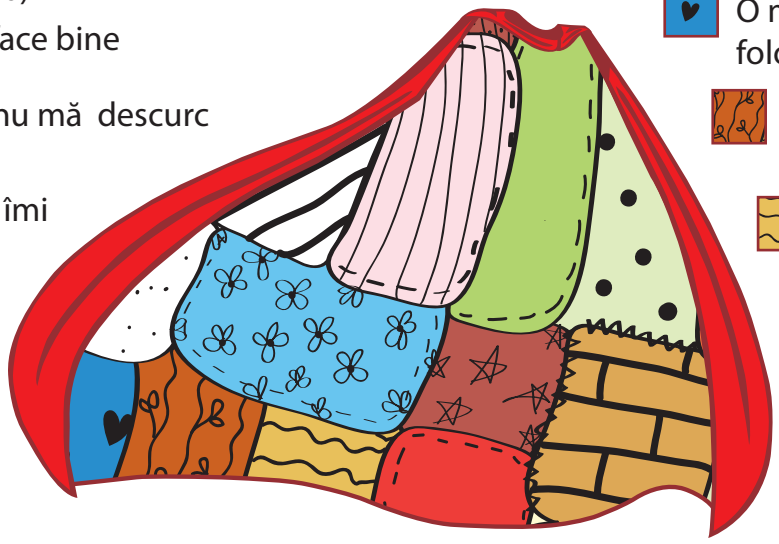
Un lucru care mă face fericit

O modalitate în care îmi folosesc imaginația

Ceva la care îmi doresc să fiu mai bun

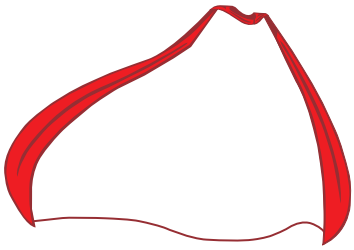
Numele prietenilor mei

O amintire plăcută



E rândul tău!

Desenează **mantia ta fermecată** pe o foaie de hârtie.
Completează cu informații despre tine. Prezint-o colegilor!
Pune desenul în portofoliu.

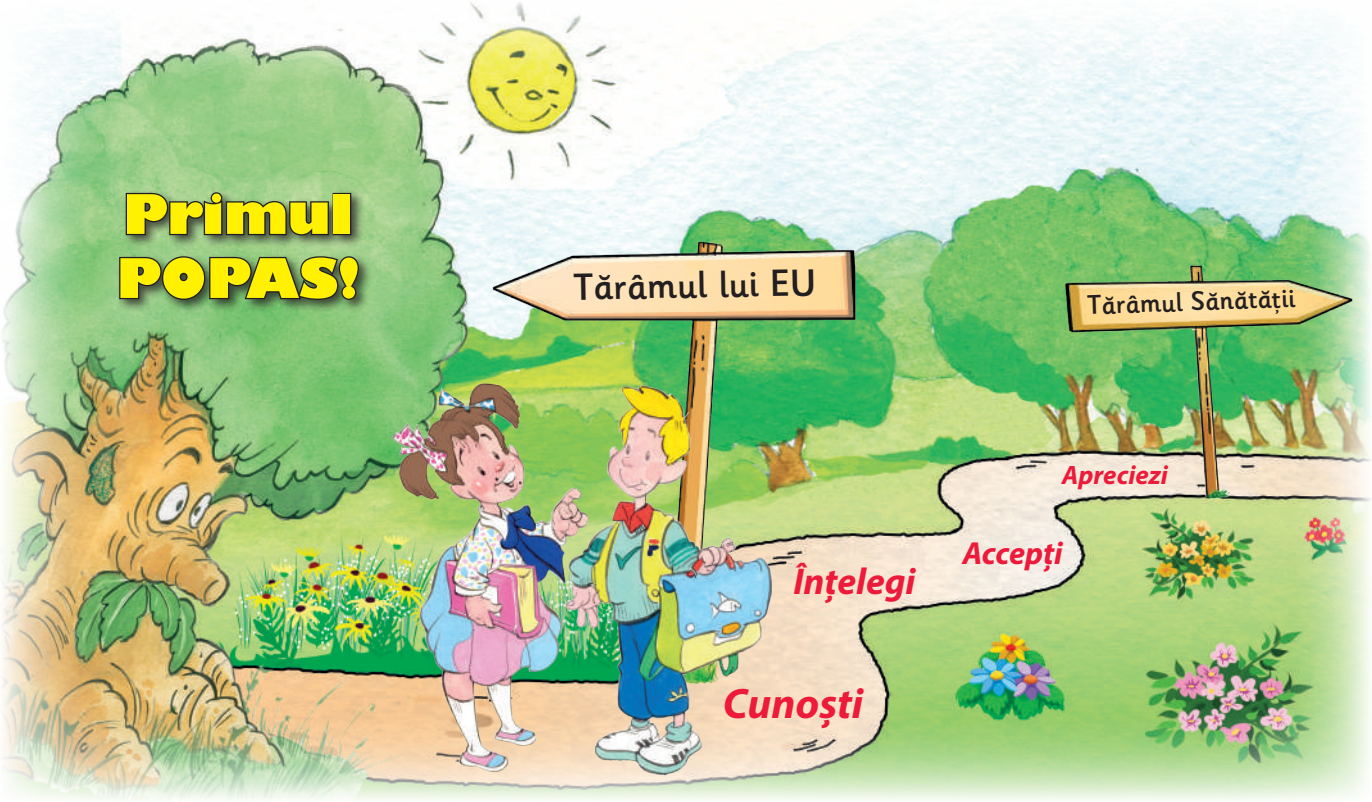


Mesaj pentru tine!

Să învățăm să ne acceptăm pe noi înșine, cu toate punctele noastre slabe sau puternice! Când ne acceptăm cu adevărat, suntem mai puternici! Iar punctele noastre slabe, atunci când le recunoaștem, pot deveni puncte tari!

Este momentul să luăm o scurtă pauză, să ne odihnim înainte de a intra pe tărâmul următor. Vom face asta de fiecare dată, la sfârșitul fiecărei unități, ca să ne reamintim ce am învățat împreună.

Cum ți s-au părut subiectele despre care am vorbit până acum? A fost greu sau ușor să vorbești despre tine? Te rog să dai răspunsuri la întrebările de mai jos, ca să recapitulezi ce ai învățat!



Cunoști acum mai multe lucruri decât știai la început despre tine? Dă exemple.

Înțelegi că fiecare persoană este unică și valoroasă? Explică.

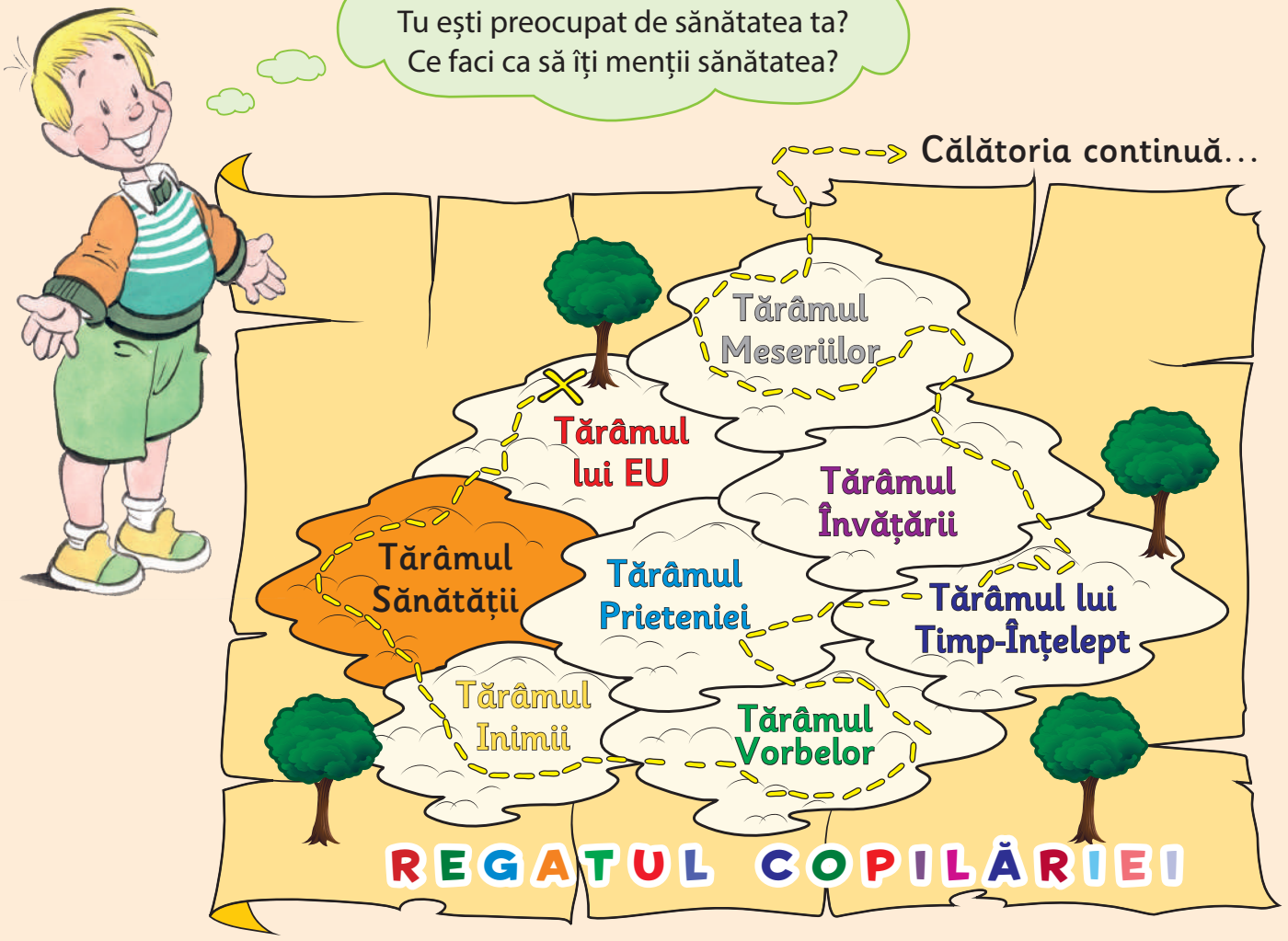
Accepți ideea că fiecare persoană are puncte tari și puncte slabe?

Apreciezi că este important să îți cunoști acele caracteristici care ar putea fi îmbunătățite? Explică.

UNITATEA 2
Tărâmul Sănătății

AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS
Igiena personală

Ce înseamnă să fii sănătos?
Tu ești preocupat de sănătatea ta?
Ce faci ca să îți menții sănătatea?



Conținuturi: Norme de igienă în contexte variate. Importanța normelor de igienă pentru sănătate, învățare și relațiile cu ceilalți.

Competențe specifice: 1.2.

Sănătatea personală

Ești gata să intrăm pe Tărâmul Sănătății?
Observă desenele! La ce se referă sănătatea personală?

SĂNĂTATEA PERSONALĂ

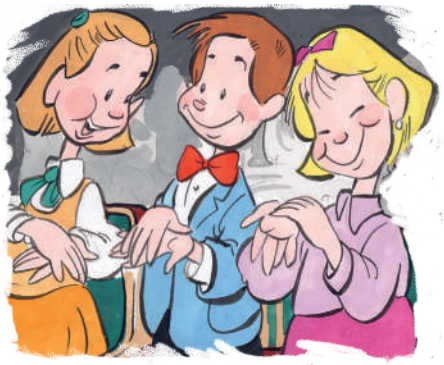
Ți-ai amintit? Sănătatea personală se referă la: îngrijirea corpului, activitățile în aer liber, ceea ce mănânci, cu ce te îmbraci, curățenia din jurul tău și relațiile cu ceilalți.

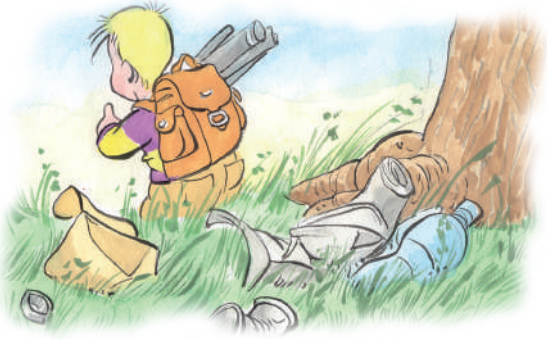
E rândul tău!

- Care sunt cele mai importante reguli pe care le respecți ca să îți păstrezi sănătatea?
- Desenează Tărâmul Sănătății, așa cum crezi tu că arată. Compară desenul tău cu cele ale colegilor. Ce observi? Pune desenul în portofoliu!

Lucrăm în perechi!

- Discutați despre respectarea regulilor de igienă în alte locuri decât acasă. Ajutați-vă și de imaginile de mai jos.





JOC DE ROL. Copilul și Sănătatea

- Stabiliți ce rol joacă fiecare dintre voi. Scrieți un scurt dialog și prezentați-l în fața colegilor.

Igiena corporală

Sănătatea începe cu îngrijirea corpului.
Observă desenele! Cum își îngrijesc copiii corpul?

E rândul tău!

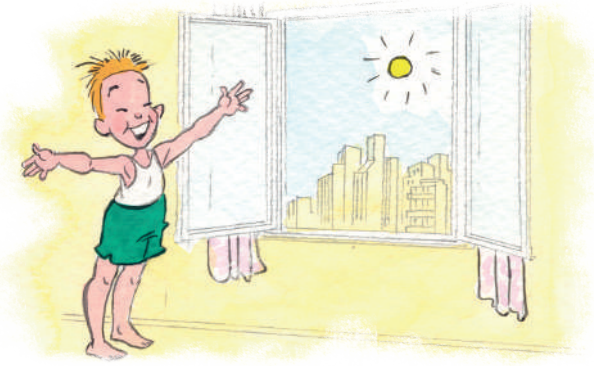
- Realizează o listă cu obiectele pe care le folosești pentru igiena corpului. Compară lista ta cu cele ale colegilor. Ce observi?
- Cât de des te speli pe tot corpul?
- De câte ori pe zi te speli pe dinți?

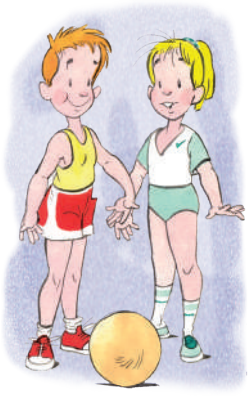
Mâinile murdare pot fi cauza multor boli. Când trebuie să te speli pe mâini? Ajută-te și de desenele de mai jos ca să răspunzi!

Tu ești atent să te speli pe mâini de câte ori este nevoie?

Activitățile fizice

Practici vreun sport? Cât de des faci exerciții fizice? Mișcarea este importantă pentru sănătatea corpului. Observă desenele! Unde poți desfășura activități fizice?

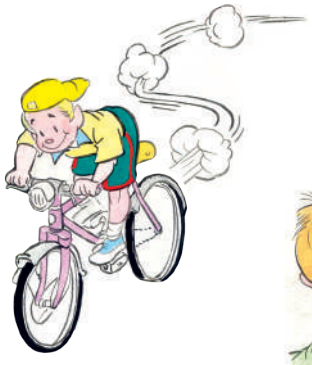




E rândul tău!

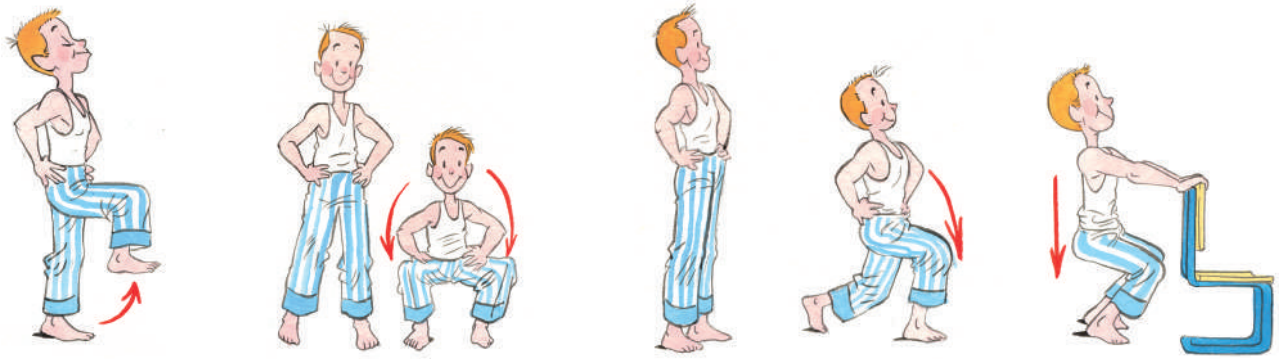
- Unde fac copiii exerciții?
- Cum sunt ei îmbrăcați?
- Tu cât de des te joci în aer liber?
- Spune numele a trei jocuri pe care le știi.
- Sunt importante regulile pentru desfășurarea jocurilor? Explică!
- Tu ai grijă ca timpul petrecut pentru învățare și pentru joacă să fie echilibrat? Explică!

Chiar dacă nu faci sport, joaca în aer liber te ajută să-ți menții sănătatea!

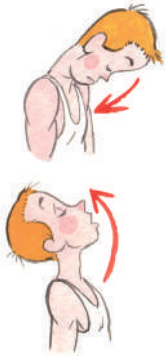


Iată câteva exerciții pe care le poți face acasă!

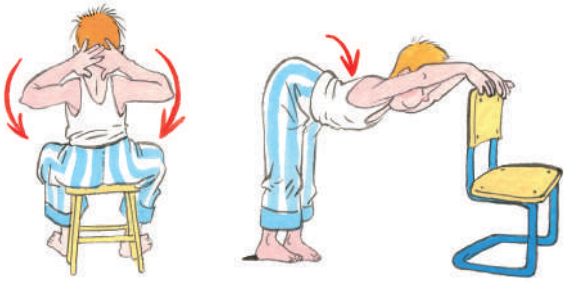
Exerciții pentru abdomen și șolduri



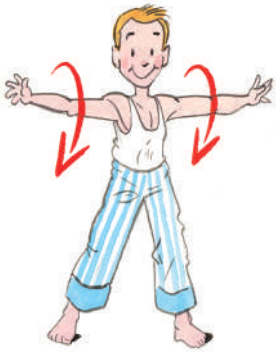
Exerciții pentru picioare



Exerciții pentru gât



Exerciții pentru spate



Exerciții pentru brațe

Igiena alimentației

Care sunt alimentele tale preferate? Completează într-un tabel, ca cel de jos, ce mănânci la fiecare masă.

MIC DEJUN	PRÂNZ	CINĂ

Privește piramida alimentelor! În alimentația noastră trebuie să existe alimente din toate categoriile.

E rândul tău!

- Observă piramida alimentelor. Identifică alimentele pe care tu le mănânci de obicei. Consumi alimente din toate categoriile?
- De ce este important ca alimentația unui copil să fie cât mai diversă?

Igiena hainelor

Hainele pe care le purtăm trebuie să fie curate și adecvate activității pe care o desfășurăm. Observă desenele! Pentru ce activități se pregătesc copiii?

E rândul tău!

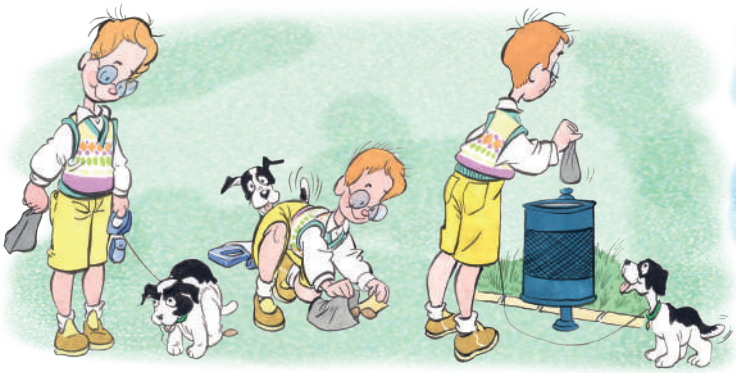
- Este important să purtăm haine curate și potrivite activităților pe care le desfășurăm? Explică!
- Cum îți îngrijești hainele?
- Care dintre desenele de mai jos ți se potrivește? Explică!

Igiena camerei și a clasei

Observă desenele! Discută cu colegul tău despre curățenia locului de acasă unde te joci și înveți.

E rândul tău!

- Îți așezi singur jucăriile? Dar hainele?
- Ai un loc în care îți faci lecțiile? Cine face ordine în acest loc?
- Ce responsabilități ai acasă? Observă desenele!



Îți place clasa ta? Ce faci pentru a avea o clasă frumoasă?

Lucrăm în grup!

- Găsește împreună cu colegii tăi cele mai importante reguli care te pot ajuta să transformi și clasa ta într-un spațiu curat și primitor! Notează-le pe o foaie, prezintă-le celorlalți, apoi stabilește împreună cu ceilalți colegi **Regulile clasei**! Ce te-ar putea ajuta să le respecți mai bine?
- Decupați din revistele și ziarele găsite cuvinte și imagini care să vă ajute să realizați o planșă cu titlul ***Sănătatea la noi în clasă***.

Voi aveți în clasă...

- un calendar al zilelor de naștere?
- un panou cu lucrările voastre?
- un calendar al naturii?
- o programare a elevilor de serviciu? Ați stabilit ce responsabilități are elevul de serviciu?
- un *colț verde*? Cine îl îngrijește?
- o minibibliotecă a clasei? Cine răspunde de ea? Ce reguli respectați?

Te sfătuim să faci un tabel asemănător cu al nostru, în care să bifezi, zilnic, dacă ai respectat regulile de igienă personală!

	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂTĂ	DUMINICĂ
Igiena dinților	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
Igiena mâinilor							
Igiena corpului							
Igiena camerei							
Igiena clasei							
Exerciții fizice							
Alte reguli importante							

Pune tabelul creat în portofoliu!

Mesaj pentru tine!

Ca să fim frumoși și sănătoși, este necesar să respectăm igiena personală a corpului nostru, a hainelor pe care le purtăm, dar și a spațiului în care locuim! Sportul ne ajută și el să ne păstrăm sănătatea și voia bună!

Amenajarea spațiului clasei într-un mod prietenos și respectarea regulilor de igienă stabilite vă ajută să păstrați atât sănătatea corpului, cât și a minții.

Iată-ne ajunși la al doilea hotar! Ne oprim pentru a ne reaminti ce am învățat până acum.

Cum ți s-au părut subiectele din această unitate? Ca să-ți fie mai ușor să măsori pașii pe care i-ai făcut până acum, te rog să dai răspunsurile la întrebările de mai jos.

Cunoști acum mai multe lucruri despre sănătate? Dă exemple.

Înțelegi că fiecare persoană este responsabilă de propria sănătate? Explică.

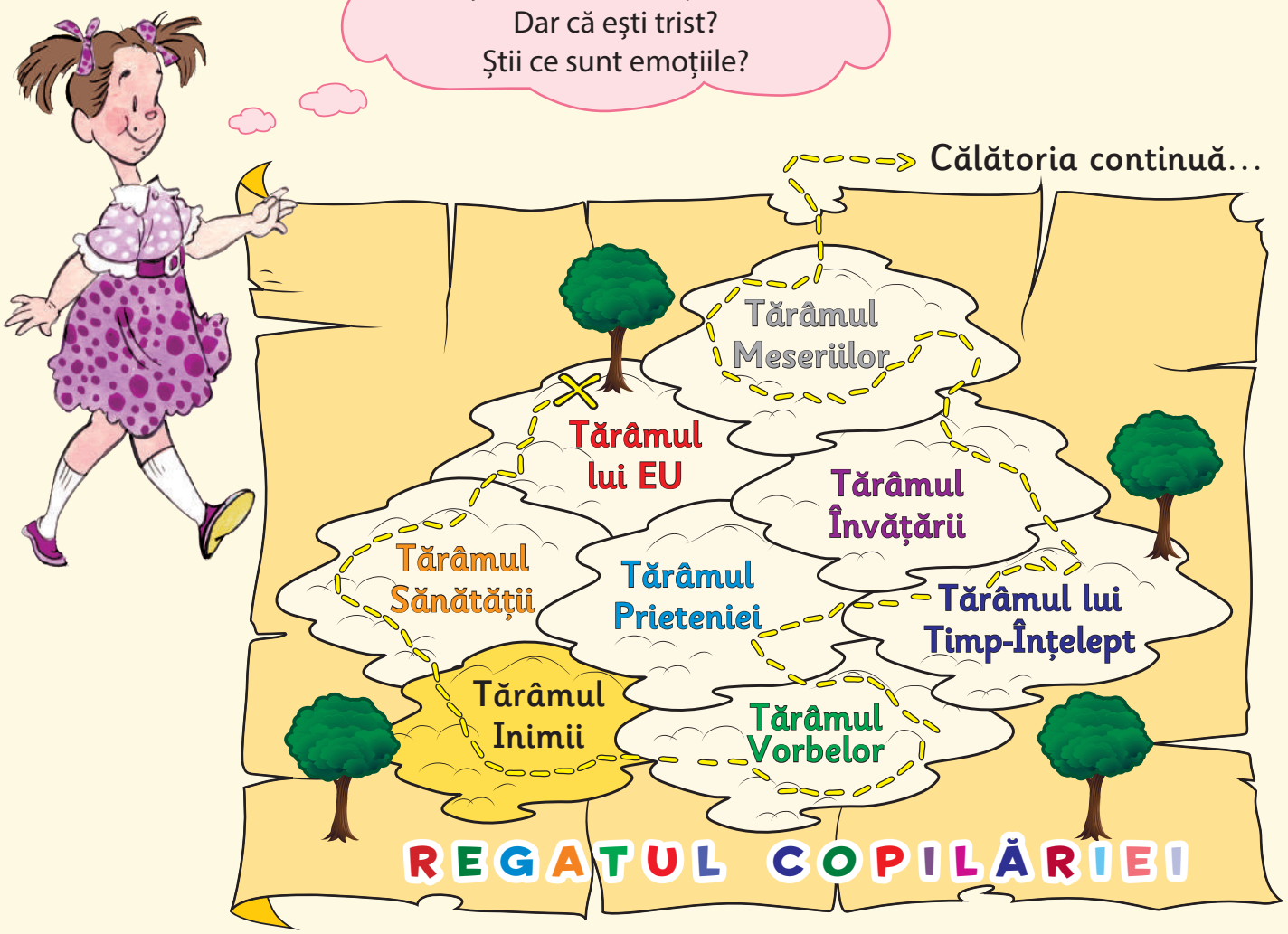
Accepți că este important să respectăm regulile de igienă?

Apreciezi că ești preocupat de păstrarea sănătății tale? Explică.

UNITATEA 3
Tărâmul Inimii

DEZVOLTARE EMOȚIONALĂ ȘI SOCIALĂ
Trăire și manifestare emoțională, starea de bine

Cum îți dai seama că ești bucuros?
Dar că ești trist?
Știi ce sunt emoțiile?



Conținuturi: Emoții de bază (bucurie, tristețe, frică, furie) exprimate în comportamente.

Competențe specifice: 2.1, 2.3.

Zânele emoțiilor

Atunci când facem fapte bune, ne simțim bine, adică suntem bucuroși. Când facem lucruri mai puțin bune, ne simțim vinovați sau rușinați, sau altfel. Faptele noastre sunt legate într-un mod magic de ceea ce simțim, de emoțiile noastre.

Înseamnă că acest Tărâm al Inimii este chiar în interiorul nostru! Și asta îmi amintește de povestea cu titlul „*Gâlceava** celor patru zâne”. Citește-o și tu!

*gâlceavă = ceartă

A fost odată un Tărâm al Inimii, unde trăiau împreună, în bună înțelegere, zânele Emoțiilor. Fiecare avea puteri magice, aducând în inima oamenilor bucurie, tristețe, frică sau furie.

Numai că, într-o bună zi, zânele s-au luat la ceartă, pentru că fiecare credea că nu este loc pentru toate patru pe Tărâmul Inimii! Că doar una dintre ele merită să rămână singura stăpână, pentru a-i conduce, a-i ajuta sau a-i apăra pe oameni! Și, pentru a-și arăta fiecare toată puterea, zânele s-au despărțit, au părăsit Tărâmul Inimii și *i-au învrăjbit*** pe oameni… S-au mutat pe Tărâmul Oamenilor, acolo unde aceștia, vrăjiți fiind de zânele noastre, nu au mai știut care erau emoțiile pe care le simțeau, nu au mai reușit să le recunoască la cei din jurul lor și nici să le controleze în comportamente. Au devenit tot mai fricoși și mai furioși, au început să se certe și să se lupte între ei, copii și adulți. Mulți ani au trecut de atunci și zânele încă se mai ceartă… Iar povestea încă nu s-a terminat…

**i-au învrăjbit = i-au făcut să se certe

Să le cunoaștem pe cele patru zâne!

Gândește-te la momentele din viața ta în care te-ai simțit bucuros. Ce anume te-a făcut să te simți așa?

Gândește-te la momentele din viața ta în care te-ai simțit trist. Ce anume te-a făcut să te simți așa?

Gândește-te la momentele din viața ta în care te-ai simțit furios. Ce anume te-a făcut să te simți așa?

Gândește-te la momentele din viața ta în care te-ai simțit speriat. Ce anume te-a făcut să te simți așa?

Lucrăm în grup!

Grupați-vă câte patru. Unul dintre voi va mima o emoție, cu ajutorul expresiei feței și a corpului, și ceilalți vor încerca să ghicească despre ce emoție este vorba. Schimbați rolurile și reluați jocul.

Mesaj pentru tine!

Lucrăm în perechi!

Discută cu colegul tău despre:

- ce ai făcut atunci când te-ai bucurat, ai fost trist, ai fost speriat sau ai fost furios;
- ce simțeai atunci când ai ales un anumit comportament;
- cum arăta chipul tău când erai bucuros sau trist;
- ce se întâmplă în interiorul corpului tău când te sperii sau când te înfurii.

Toți avem momente nenumărate când suntem veseli, triști, furioși sau speriați! Toate emoțiile noastre sunt naturale și firești!

Uneori, aceeași situație ne face pe fiecare dintre noi să avem emoții diferite! Alteori, în momente speciale, aceeași emoție este exprimată diferit, pentru fiecare dintre noi! E loc pentru toate emoțiile pe Tărâmul Inimii!

Cufărul cu povești

Îți propun să aflăm cum se simțeau unele personaje din povești în anumite situații.

Ca să fie mai ușor, să ne gândim întâi la ce a făcut un anumit personaj, la cum s-a simțit și ce gând l-a făcut să simtă acea emoție. Să explicăm de ce credem noi că s-a simțit așa.

Eu cred că Cenușăreasa era tristă când surorile vitrege i-au rupt rochia. Ceea ce a făcut-o să se simtă astfel a fost gândul că nu va mai putea merge la bal, deși își dorea foarte mult.

Când a eliberat-o pe Belle și i-a dat voie să se întoarcă la tatăl său grav bolnav, Bestia se simțea tristă la gândul că Belle suferă și este îngrijorată pentru sănătatea tatălui ei.

E rândul tău!

- Identifică cum se simt personajele din imagini și explică.

Ce minunată este lumea oamenilor!

Lupul este periculos! Ar putea să mă rănească!

Lucrăm în perechi!

- Discută cu colegul tău despre copiii din imagini.
- Ce crezi că s-a întâmplat? Cum se simțeau copiii? Ce crezi că vor face?
- Tu ai fost vreodată într-o astfel de situație? Cum te-ai simțit? Ce ai făcut?

Mesaj pentru tine!

Emoțiile noastre sunt strâns legate de gândurile și comportamentele noastre! Toate emoțiile sunt firești, însă este bine să fim atenți la gândurile și la comportamentele noastre! Întotdeauna modul în care înțelegem o situație va influența ceea ce simțim, iar această emoție va declanșa un anumit comportament!

Bagheta magică

Dacă tu ai deține o baghetă magică,
cum ar fi să înveți să o folosești?
Cu ea ți-ai opri toate comportamentele neplăcute!

Gândește-te că te afli într-una dintre
situațiile următoare. Răspunde la întrebări.
Ce soluții alegi?

- Ce gândești?
- Cum te simți?
- Ce vei face?
- Ce s-ar putea întâmpla după aceea?

1. **Te împiedici și ceilalți copii râd de tine pentru că ai căzut.**

Soluții posibile
- Râzi și tu, deși te doare.
- Te gândești că ei fac un lucru urât.
- Te superi și începi să strigi la ei.

2. **Prietena ta/prietenul tău nu vrea să se joace decât ce-i place ei/lui.**

Soluții posibile
- Îi spui că vrei să te joci și altceva.
- Îi spui că nu mai vrei să te joci cu el.
- Îți găsești alt prieten cu care să te poți juca.

3. **Ceilalți copii se joacă cu mingea, dar nu vor să se joace cu tine.**

Soluții posibile
- Pleci acasă.
- Le propui un joc nou.

4. **Ești în clasă, în timpul unui test. Ai ajuns la un exercițiu pe care nu știi să îl rezolvi.**

Soluții posibile
- Încerci să îți amintești ce ai învățat.
- Te uiți la ce scrie colega de bancă.

Lucrăm în grup!

Ștafeta emoțiilor: Gândește-te la o situație și prezint-o colegilor. Roagă un coleg să spună ce ar gândi, ce ar simți și ce ar face în acea situație. Colegul care a răspuns va prezenta și el o situație și va ruga alt elev să răspundă. Jocul continuă până când vor participa toți elevii.

Gândește-te și la alte moduri în care poți reacționa, pentru că bagheta magică este întotdeauna la tine!

Ce ai putea face când ești furios, fără să-i rănești pe cei din jurul tău? Găsește împreună cu colegul tău câteva modalități adecvate de îmblânzire a furiei!

Dar când ești speriat, ce comportamente poți alege pentru a te simți în siguranță?

Când ești trist, poți face ceva care să te ajute?

Află cum s-a încheiat povestea cu cele patru zâne!

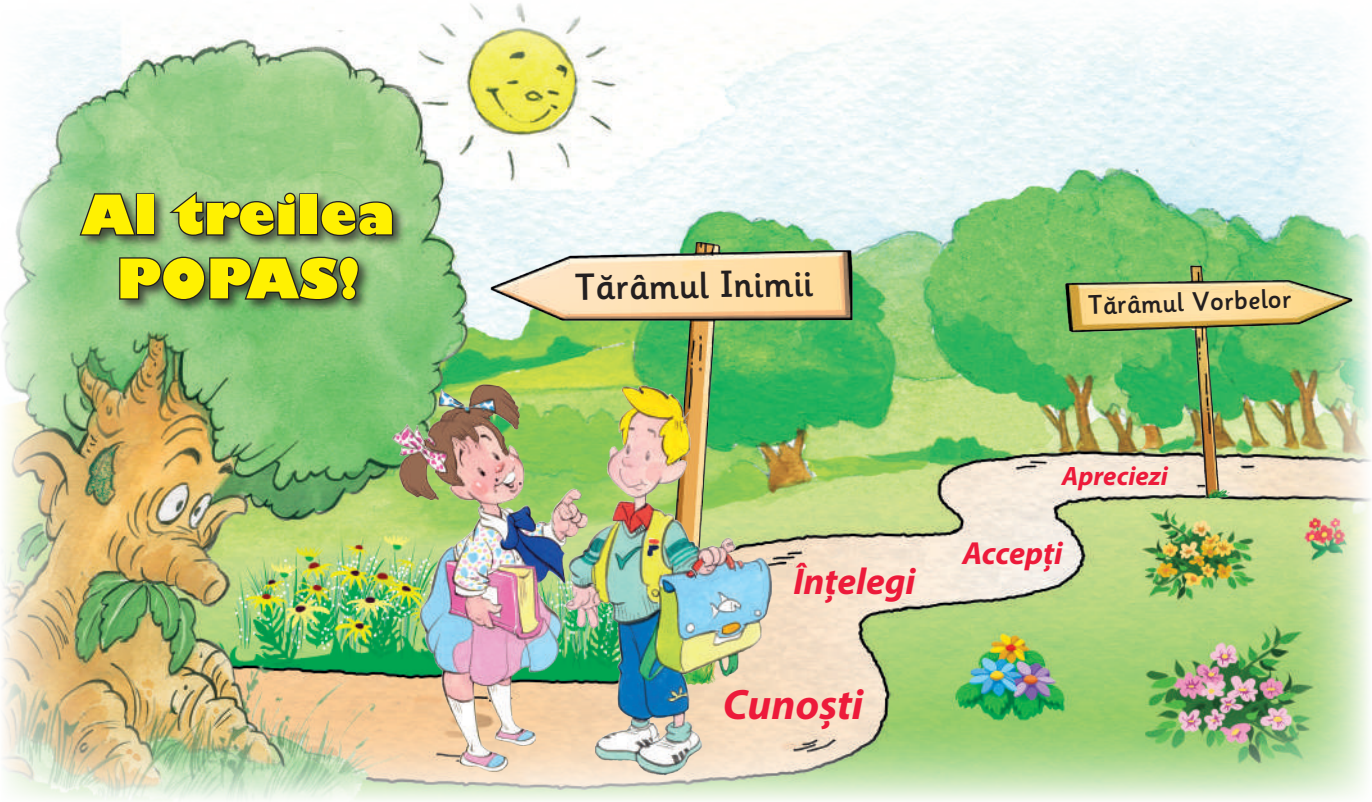
Pe Tărâmul Oamenilor, copiii au învățat să-și recunoască emoțiile, au învățat să le descopere și în ei înșiși, și în cei de lângă ei, privindu-le chipul și ascultându-le vorbele. Au învățat că emoțiile sunt determinate de gândurile lor despre lume. Au mai învățat și că toate comportamentele și faptele lor pot fi schimbate și că pot deveni mai bune. Dar, mai ales, au înțeles că pe Tărâmul Inimii este loc pentru fiecare!

Mesaj pentru tine!

Toate emoțiile au loc în inima noastră! Fiecare emoție este importantă, pentru că ne ajută să ne înțelegem mai bine pe noi și lumea în care trăim! Ne ajută să găsim comportamentul potrivit în situații diferite din viață!

Iată-ne ajunși la al treilea hotar! Ne oprim, ca de obicei, ca să ne reamintim ce am învățat până acum.

Este dificil să-ți identifici emoțiile? Dar să controlezi comportamentele? Te rog să dai răspunsuri la întrebările de mai jos.



Cunoști acum mai multe lucruri despre emoții? Dă exemple.

Înțelegi că există o legătură între gândurile, emoțiile și comportamentele noastre? Explică.

Accepți că emoțiile sunt firești și că trebuie să avem grijă cum reacționăm când ne simțim într-un fel sau în altul?

Apreciezi că știi să îți identifici propriile emoții? Explică.

Unitatea 4
Tărâmul Vorbelor

DEZVOLTARE EMOȚIONALĂ ȘI SOCIALĂ
Comunicare școlară eficientă

Cum comunici mai bine cu ceilalți?
Ce te ajută să comunici mai bine?

Conținuturi: Elemente de ascultare activă: contact vizual, postură, voce (intonație, accent).

Competențe specifice: 2.2, 2.3.

Povestea vorbelor

Alexia, te-ai gândit vreodată de ce avem două urechi și o gură? Ca să înțelegi mai bine, te invit pe Tărâmul Vorbelor! Tu cunoști povestea acestui tărâm fermecat?

Nu o știu. Abia aștept să o citesc!

În urmă cu mulți, mulți ani, pe când noi nici nu eram, pe Tărâmul fermecat al Vorbelor trăiau doi împărați: Ascultă-Împărat și Vorbă-Împărat. În ținutul lui Vorbă-Împărat era mare gălăgie, căci toți erau tare vorbăreți. Vorbeau mereu, cu toții în același timp, dar niciodată nu reușeau să se înțeleagă. Corpul lor vorbea și el: oamenii gesticulau, se mișcau și dădeau din mâini de zor, doar-doar să se poată înțelege.

În ținutul lui Ascultă-Împărat, totul era diferit: se auzea chiar și zumzetul muștelor, era o liniște permanentă, căci toți tăceau și ascultau. Dar nici ei nu reușeau să se înțeleagă, pentru că nimeni, niciodată, nu rostea cu voce tare vreun cuvânt. Fiecare asculta Tăcerea celuilalt.

Împărații și oamenii din Tărâmul Vorbelor erau foarte triști, pentru că toți își doreau foarte mult să se împrietenească, însă nu știau cum să facă asta. Ori de câte ori se întâlneau, Vorbă-Împărat începea să povestească vrute și nevrute, fără să se oprească, în timp ce Ascultă-Împărat doar tăcea și asculta.

Dar într-o bună zi, cei doi împărați au aflat că Tărâmul Vorbelor era amenințat de Vraja Tăcerii. Pentru a se opune amenințării, Vorbă-Împărat și Ascultă-Împărat trebuiau să afle mai multe despre Comunicare. Ajută-i și tu!

E rândul tău!

- Cum se numeau cei doi împărați?
- Care era diferența dintre ținutul lui Ascultă-Împărat și cel al lui Vorbă-Împărat?
- De ce nu se înțelegeau oamenii din cele două ținuturi?

Lucrăm în perechi!

- Discută cu colegul tău despre aceste enunțuri.

Prin comunicare, oamenii își împărtășesc gânduri, idei, sentimente.

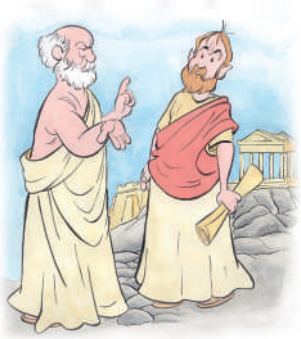
Comunicarea dintre oameni este foarte importantă.

Vorbitorul și ascultătorul vorbesc pe rând.

Pentru a se înțelege, vorbitorul și ascultătorul își schimbă mereu rolurile.

Lucrăm în perechi!

- Fiecare dintre voi îi va povesti celuilalt o amintire amuzantă. Stabiliți cine este primul povestitor, apoi schimbați rolurile.
- Cum te-ai simțit în rol de povestitor? Dar în rol de ascultător?



Prin ce comportamente le arătăm celor din jur că îi ascultăm? Discutați în clasă ajutându-vă și de exemplele de mai jos.

Întrerupem vorbitorul, punând mereu întrebări.

Privim în altă parte.

Arătăm, prin gesturi, că ne plictisește.

Contrazicem vorbitorul, spunându-i că știm mai bine decât el povestea lui.

Poziția corpului este îndreptată spre cel ce vorbește cu noi.

Când nu înțelegem conținutul comunicării, cerem respectuos lămuriri vorbitorului.

Privim persoana care vorbește, fără să o întrerupem.

Începem să vorbim cu o altă persoană în același timp cu vorbitorul.

Dăm din cap, în semn că am înțeles.

Ne strâmbăm la vorbitor.

Îl încurajăm să continue prin cuvinte precum: „Da. Apoi? Înțeleg”.

Facem altceva (scriem, colorăm, ne jucăm) în timp ce vorbitorul ne spune ce dorește el.

E rândul tău!

- Ai identificat și exemple nepotrivite? Explică.
- Tu cum procedezi când vorbești cu cineva?

Încurcă-Vorba

Ce crezi că înseamnă *a încurca vorba?*

Vom afla ce poate împiedica comunicarea.

Lucrăm în grup!

Așezați-vă în trei șiruri. Ultimul elev din fiecare șir „va desena" pe spatele colegului așezat în fața sa, folosind doar degetul arătător, un cuvânt sau un desen simplu (casă, masă, ANA, o literă, o cifră). Colegul pe spatele căruia s-a desenat va continua jocul, desenând ceea ce a înțeles pe spatele celui din față. Jocul continuă până la ultimul elev, care va desena pe tablă ce a înțeles. Jocul se desfășoară în liniște deplină!

- Ce ați observat? Desenul de la tablă seamănă cu desenul de la care a pornit primul elev? De ce?
- De ce ar fi fost nevoie pentru ca mesajul transmis de primul coleg să ajungă exact așa la ultimul?

E rândul tău!

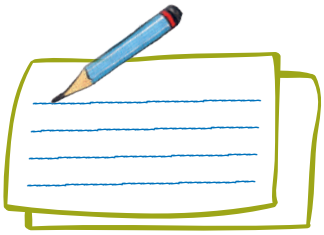
Privește imaginile și descoperă comportamentele prietenoase, dar și comportamentele neprietenoase care blochează comunicarea în fiecare dintre situațiile date.

- Când ne întâlnim cu persoane cunoscute, cum comunicăm?

- Cum cerem ajutor celorlalți când avem nevoie de sprijin?

- Cum comunicăm în mod potrivit pentru a alege jocul pe care vrem să îl jucăm?

E rândul tău!



● Completează propozițiile următoare, descoperind cât mai multe situații în care este prezent Încurcă-Vorba.

- Când cineva mă amenință, eu … .
- Când cineva mă critică, eu … .
- Când cineva îmi pune o „etichetă”, eu … .
- Când cineva este indiferent față de mine, eu … .
- Când cineva mă ironizează (râde de mine), eu … .

Acum, gândește-te la mesaje ale lui Încurcă-Vorba care te descurajează. Apoi reformulează-le, pentru a te simți încurajat!

Mesajele lui Încurcă-Vorba

- Nu cred să poți rezolva exercițiul!
- De ce nu ești în stare să te descurci?
- Mereu greșești!
- Nu puteai să te gândești înainte?
- Nu mă interesează ce crezi tu!

Mesajele lui Descurcă-Vorba

- Ai reușit mai bine astăzi! Bravo!

● Reformulează celelalte mesaje ale lui Încurcă-Vorba, pentru a te simți încurajat.

Mesaj pentru tine!

Pentru a comunica în bună înțelegere cu celălalt, este bine:

- să comunicăm complet un mesaj, fiind atenți la detalii;
- să solicităm lămuriri când mesajul comunicat este neclar;
- să ne recunoaștem greșelile făcute, utilizând expresii precum: „Îmi pare rău”; „Scuză-mă”;
- să exprimăm mulțumirea pentru ajutorul oferit de altcineva, prin formule precum: „Îți mulțumesc”; „Îți sunt recunoscător”;
- să exprimăm emoțiile și dorințele, folosind formulele: „Nu-mi place”; „Sunt furios pentru că …”; „Sunt trist pentru că …”.

Tăcerea vorbelor

Astăzi, vom înțelege importanța mesajelor transmise de corpul nostru atunci când vorbim!

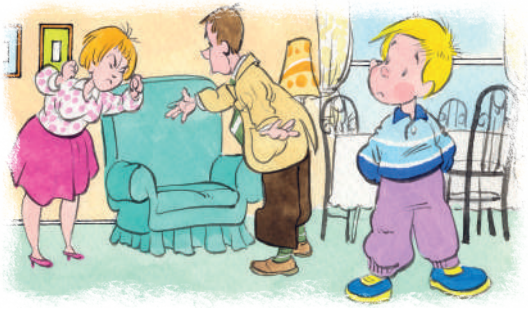
Fii atentă la „tăcerea vorbelor” și la „vorbirea corpului”! Și corpul nostru comunică!

Lucrăm în grup!

Așezați-vă într-un șir, în funcție de luna în care v-ați născut, fără să vorbiți. Stabiliți, de la început, de la ce lună trebuie să înceapă șirul. Ați reușit? Ce a fost dificil?

E rândul tău!

Privește cu atenție imaginile și spune ce mesaje transmit oamenii, prin gesturile, chipul sau corpul lor, chiar când nu le auzi cuvintele!



- Cum arată chipul și corpul nostru când suntem furioși și ne certăm?
- Cum arată chipul nostru când ascultăm ce spune celălalt? Dar când nu îl ascultăm pe cel care vorbește cu noi?
- Cum arată chipul nostru când vorbim respectuos unii cu alții?
- Vorbele noastre rostite sunt însoțite de „vorbele” corpului nostru. Ce spune corpul nostru? Ce mesaj transmitem astfel?

Lucrăm în perechi!

- Alege, împreună cu colegul tău de bancă, o poveste pe care o cunoașteți amândoi. Gândește-te apoi la un personaj din poveste și mimează-l. Colegul tău trebuie să ghicească cine este. Pentru aceasta, are voie să pună doar întrebări la care tu vei răspunde cu **nu** sau **da** doar clătinând capul!
- Scrieți următoarele mesaje pe câte un bilet și amestecați-le. Apoi fiecare va trage un bilet! Comunicați nonverbal (fără vorbe) conținutul mesajului din bilețel! A înțeles colegul tău? Schimbați rolurile.

Ai nevoie de ajutor pentru a rezolva un exercițiu!

Nu-ți place sucul oferit de prietenul tău!

Ai uitat să înapoiezi cartea împrumutată de la bibliotecă!

Mama te-a certat pentru că nu ți-ai strâns jucăriile din cameră!

Ești furios pentru că ceilalți colegi te resping și nu vor să se joace cu tine!

- Acum, comunică verbal aceleași mesaje, modificând intonația! Ce s-a schimbat în înțelegerea mesajelor?

Mesaj pentru tine!

Comunicarea nonverbală completează mesajul exprimat cu ajutorul cuvintelor! Elementele mobile ale feței, mișcarea corpului, poziția și distanța pe care o stabilim între noi însoțesc permanent comunicarea verbală, ajutându-ne să reglăm continuu întregul proces al comunicării!

Comunicarea paraverbală se referă la însușirile vocii: intonație, tonalitate, ritm sau accent!

Să încheiem povestea!

Alexia, ne întoarcem pe Tărâmul Vorbelor!

Imaginează-ți că stai de vorbă cu Vorbă-Împărat și cu Ascultă-Împărat! Ce crezi că ar trebui să schimbe în regatele lor pentru ca oamenii să se înțeleagă?

Lucrăm în grup!

- Formați grupe de câte patru elevi. Găsiți împreună un final pentru **Povestea vorbelor**. Realizați și un desen.
  Împreună cu colegii de grupă, găsește cuvintele pierdute și completează mesajul:

Împreună, Vorbă-Împărat și Ascultă-Împărat vor stăpâni … .
Ce au aflat despre comunicare i-a ajutat … .
Cei doi împărați au înțeles că … .
De acum vor avea nevoie de … .
Vraja Tăcerii … .
Povestea s-a încheiat … .

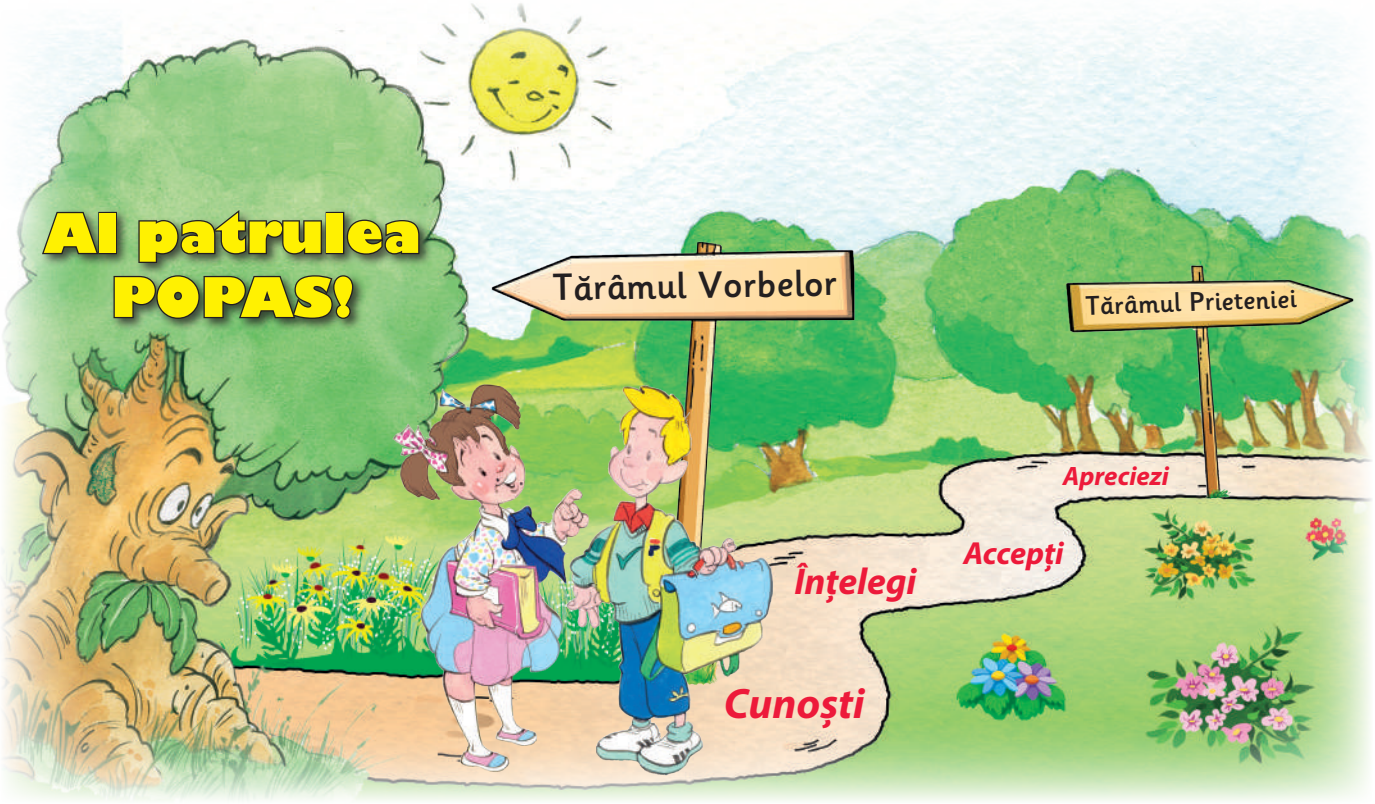
- Ce te-a ajutat pe tine și pe colegii tăi să completați **Povestea vorbelor**?
  Prezentați întregii clase desenul realizat și finalul **Poveștii vorbelor**.
  Pune desenul în portofoliu.

Mesaj pentru tine!

SUGESTII PENTRU O COMUNICARE EFICIENTĂ
- Compuneți mesajul cu claritate.
- Abordați un ton plăcut, dar ferm.
- Priviți în ochi persoana căreia vă adresați.
- Concentrați-vă pe mesajul transmis de celălalt.
- Transmiteți mesajele verbale și nonverbale, în așa fel încât să exprime același lucru.
- Comunicarea înseamnă colaborare.

Iată-ne ajunși la al patrulea hotar! Ne odihnim puțin și privim înapoi, spre ce am învățat pe Tărâmul Vorbelor.

Cum ți s-au părut subiectele din această unitate? Ca să-ți fie mai ușor să măsori pașii pe care i-ai făcut până acum, te rog să răspunzi la întrebările de mai jos.



Cunoști acum mai multe lucruri despre comunicare? Dă exemple.

Înțelegi că fiecare persoană este responsabilă de modul în care comunică? Explică.

Accepți că fiecare dintre noi schimbăm permanent rolul de ***vorbitor*** cu rolul de ***ascultător***?

Apreciezi că totul în jur este ***comunicare*** și că este important să respectăm regulile de comunicare? Explică.

Înainte de vacanță

Se apropie vacanța!
Să ne reamintim despre ce am învățat în acest semestru!

Tărâmul lui EU

Fiecare persoană este unică și valoroasă, având puncte tari și puncte slabe.

Pentru două minute, fii reporter! la un interviu colegului de bancă! Completează tabelul cu răspunsurile primite, apoi schimbă rolul cu colegul tău!
Este o ocazie pentru a vă cunoaște mai bine!

	Eu	Colegul meu
Data nașterii		
Calități		
Membrii familiei		
Jocul preferat		
Anotimpul preferat		
Culoarea preferată		
Sportul preferat		
Cartea preferată		
Emisiunea TV preferată		
Personajul preferat		
Muzica preferată		
Mâncarea preferată		
Mijlocul de transport preferat		
Jucăria preferată		

Gândește-te cum ai arăta dacă te-ai transforma, printr-o vrajă, într-o apă! Ce fel de apă ai fi? Poate un fluviu? O mare? O ploaie sau un ocean? Sau un aisberg? Reprezintă-te printr-un desen. Explică alegerea!

Tărâmul Sănătății

Sănătatea personală se referă la: îngrijirea corpului, activitățile în aer liber, ceea ce mănânci, îmbrăcăminte, curățenia din jurul tău și relațiile cu ceilalți.

Scrie doar regulile pe care le respecți.

- Mă spăl pe mâini de câte ori este nevoie.
- Aerisesc camera în fiecare dimineață.
- Mă spăl pe dinți de cel puțin două ori pe zi.
- Folosesc haine diferite, în funcție de activitate.
- Spăl fructele înainte să le mănânc.
- Fac mișcare cât mai des.
- Respect orele de masă și de odihnă.
- Beau suficiente lichide în fiecare zi.
- Îmi spăl corpul în fiecare zi.
- Îmi pregătesc singur ghiozdanul, cu grijă.
- Mănânc alimente sănătoase în fiecare zi.
- După venirea de la școală, mă odihnesc puțin, apoi îmi fac lecțiile.
- Ordonez cărțile și caietele de pe biroul meu în fiecare zi.
- Mă străduiesc să mă înțeleg bine cu toți colegii mei.

Tărâmul Emoțiilor

Emoțiile noastre sunt strâns legate de gândurile și de comportamentele noastre.

Modul în care interpretăm anumite situații din viață declanșează anumite emoții. Completează în tabel ce gândești despre fiecare situație.

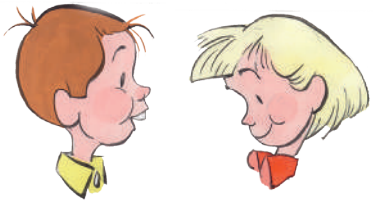
Citește situațiile date. Bifează emoția pe care o consideri potrivită în funcție de ce gândești despre situație!

	Ce gândești?	Ce emoție simți?			
		Bucurie	Frică	Tristețe	Furie
Se apropie de tine un câine.					
Părinții se ceartă.					
Azi ai test la matematică.					
Vine în vizită un prieten.					
Un coleg îți ia stiloul fără să ceară voie.					
Ai primit calificativul Suficient.					
Primești un cadou.					
Mergi în parc cu prietenii.					
Un adult te ceartă.					

Compară ce ai scris tu cu ceea ce au scris colegii tăi. Ce ai observat?

Tărâmul Vorbelor

Prin comunicare, oamenii își împărtășesc gânduri, idei, sentimente.



● Discută cu colegul tău despre enunțurile de mai jos. Scrieți pe o foaie de hârtie doar acele enunțuri care încurajează comunicarea.

Îmi place bluza ta.	Nu ai voie să te atingi de minge, este a mea!
Nu vreau să mă joc, nu-mi place ce vă jucați!	Pot să mă joc și eu, te rog?
Ai trișat. Așa faci mereu!	Jacheta ta este urâtă.
Ai prins foarte bine mingea.	Nu este o idee bună.
Ai greșit multe probleme. Nu înțelegi nimic!	Nu îmi place de tine.
Hai să împărțim mărul pe din două.	Vreau să fii prietenul meu.
Nu mă joc dacă nu faci ceea ce vreau eu să facem.	Vrei să te joci cu noua mea jucărie?
Hai să o invităm să se joace din moment ce stă singură.	Nu te voi lăsa niciodată să te joci cu lucrurile mele.
E foarte distractiv să mă joc cu tine.	Aș vrea să lucrez cu tine.
Fugi ca un ciudat! Nu te vreau în echipa mea.	Vrei să ne jucăm mai întâi jocul tău, după care să ne jucăm jocul meu?
Taci din gură!	Este rândul tău să decizi ce să ne jucăm.
Nu te juca cu el! Miroase urât!	Nu-l primi în echipă! Nu vede bine!
Îți mulțumesc că mi-ai păstrat secretul.	Nu știe nimic la școală! Nu ne jucăm cu ea!

● Compară cu ce au scris celelalte perechi de colegi.

● **Jocul *Statuile***

Jocul se desfășoară în perechi: un copil are rolul de „sculptor” și celălalt, de „statuie”. Sculptorul așază statuia astfel încât să înfățișeze, la alegere, un obiect, o persoană, o emoție, un animal. Ceilalți copii vor încerca să ghicească ce reprezintă statuia.

Sculptorul și statuia nu au voie să vorbească! Își pot ajuta colegii doar prin gesturi și mimică.

Iată care este cuprinsul!

UNITATEA 1
Tărâmul lui EU

Călătoria începe… cu MINE 6
Care e povestea numelui tău? 7
Eu sunt… EU 8
Plicul cu fapte bune 10
Mantia fermecată 12

UNITATEA 2
Tărâmul Sănătății

Sănătatea personală 16
Igiena corporală 18
Activitățile fizice 20
Igiena alimentației 22
Igiena hainelor 23
Igiena camerei și a clasei 24

UNITATEA 3
Tărâmul Inimii

Zânele emoțiilor 28
Cufărul cu povești 30
Bagheta magică 32

UNITATEA 4
Tărâmul Vorbelor

Povestea vorbelor 36
Încurcă-Vorba 39
Tăcerea vorbelor 41
Să încheiem povestea! 43

RECAPITULARE

Înainte de vacanță 45